

NOTIZIE DAL MONDO SCIENTIFICO

Un recente studio pubblicato sulla rivista "Neurology" ha indagato la relazione tra l'atteggiamento ostile, il continuo sforzo nel contestare gli eventi stressanti e il declino cognitivo. Gli autori hanno utilizzato i dati di più di tremila persone (età 18-30 anni) partecipanti ad uno studio sul rischio di sviluppare malattie coronariche. Ad inizio studio gli stessi sono stati sottoposti a questionari sull'atteggiamento ostile e sullo stile di opporsi e, nel corso degli anni successivi, ad una serie di valutazioni cognitive e psicologiche. I risultati hanno rilevato che, dopo venticinque anni, le persone caratterizzate da un atteggiamento ostile e da alti livelli di risposte agli eventi stressanti, mostravano prestazioni cognitive peggiori, ciò indipendentemente da fattori psico-sociali e dal rischio cardiovascolare. Appare quindi importante promuovere interazioni sociali positive al fine di ridurre questo rischio.

Il sistema vascolare cerebrale è una struttura molto complessa e capace di apportare ossigeno e nutrienti a tutte le cellule del cervello. Un gruppo di ricercatori dell'Università della California ha recentemente scoperto che i vasi sanguigni che irrorano i neuroni subiscono un irrigidimento fin dall'età di 49 anni circa. L'alterazione dell'elasticità delle vene e dei capillari causa delle micro lesioni alla sostanza bianca e alla sostanza grigia. Sebbene i dati generati siano impercettibili nella vita quotidiana, il loro accumularsi nel tempo potrebbe portare a deficit di natura sensoriale, cognitiva e motoria. La scoperta fatta dal gruppo del Dott. Pauline Maillard riporta l'attenzione al concetto di prevenzione inteso come stile di vita sano e attivo.

L'ippocampo è una piccola area del cervello la cui forma richiama l'aspetto del noto cavalluccio marino. Questa struttura cerebrale è di fondamentale importanza per la memoria e viene spesso colpita per prima nella malattia di Alzheimer. Un gruppo di ricercatori guidato dalla Dott.ssa Elvira De Leonibus dell'Istituto Telethon di Pozzuoli e dell'Istituto di Genetica e Biofisica del CNR, ha recentemente scoperto che un recettore nucleare denominato "COUP_TFI" guida la crescita dell'ippocampo e ne regola la morfologia (cioè forma, volume e connessioni) della struttura anteriore. Sebbene il modello usato fosse di tipo animale, la scoperta ha un'altissima rilevanza e permetterà di comprendere meglio la riduzione del volume dell'ippocampo nelle malattie neurodegenerative.

Nel meeting annuale dell'ARVO (Association for Research in Vision and Ophthalmology) svoltosi a Seattle negli Stati Uniti, è stata presentata una promettente sperimentazio-

ne che permetterebbe di diagnosticare l'Alzheimer in fase preclinica, prima cioè che compaiano i primi sintomi e con un anticipo di ben 10-15 anni, semplicemente attraverso un esame dell'occhio.

Attraverso questo esame si possono osservare dei corpi estranei all'interno della retina, che sarebbero maggiormente presenti quando è maggiore la concentrazione della proteina beta-amiloide nel cervello.

Non sono molti gli studi che hanno indagato nel lungo periodo e attraverso misurazioni ripetute nel tempo, gli effetti dell'attività fisica e della vita sedentaria sulle prestazioni cognitive.

In uno studio pubblicato su JAMA Psichiatria, ricercatori hanno monitorato per un periodo di 25 anni 3500 giovani (di età media 25 anni) acquisendo ogni 2-5 anni, specifiche informazioni sul tempo dedicato all'attività fisica e su quello trascorso davanti alla TV. Le analisi sono state condotte su 3247 partecipanti che avevano effettuato almeno tre valutazioni longitudinali e la valutazione cognitiva al venticinquesimo anno. I risultati hanno mostrato come bassi livelli di attività fisica, uniti al tempo elevato trascorso davanti alla TV durante la giornata, siano associati a prestazioni cognitive peggiori nella mezza età, soprattutto per quanto concerne la velocità di processamento delle informazioni e le funzioni esecutive. Prestazioni più scadenti sono state osservate anche in coloro che avevano riferito una moderata/elevata attività fisica e molte ore trascorse davanti alla TV o viceversa.

Un recente studio pubblicato sulla rivista "Alzheimer Disease and Associated Disorders" ha indagato la relazione tra il livello di stress percepito e l'incidenza del deterioramento cognitivo lieve di tipo amnesico (aMCI). Allo studio hanno partecipato 507 persone di età uguale o superiore ai 70 anni, con funzionalità cognitiva nella norma al momento dell'inserimento nello studio. Di questi, valutati annualmente attraverso specifiche scale cliniche e cognitive in aggiunta ad uno specifico questionario sulla percezione soggettiva dello stress, 71 hanno sviluppato aMCI. I risultati hanno evidenziato che elevati livelli di stress percepito incrementano del 30% il rischio di sviluppare aMCI. Inoltre è emerso che tale relazione è indipendente dalle caratteristiche demografiche, da una condizione depressiva in atto e dal genotipo APOE-4. Essendo lo stress un fattore di rischio modificabile, sarebbe quindi utile attuare strategie di prevenzione al fine di ridurre l'incidenza del deterioramento cognitivo e della malattia di Alzheimer.